

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

Ar Pažysti Avižinius Miltus?

Ar žinai, kad iš avižinių miltų galima padaryti visokių "pudingų" ir gardžių valgių?

Jūs žinot, kad gardus valgis del pusryčių, bet dar gardesnis sutaisytas del pietų arba vakarienės. Galima padaryti

Puikus Pudingus

Duoną ir Pyragėlius,

Skanę Sriubą del šaltų dienų,

Iškeptą valgį del pietų, vieton mėsos.

Kad išvirti "oatmeal," įmaišyk $2\frac{1}{2}$ puodukus avižinių miltų (oatmeal) į 5 puodukus verdančio vandens $2\frac{1}{2}$ šaukštukų druskos. Virk 1 valandą arba per visą naktį "double boilerje." Gana dėl 5 žmonių. Jei nori dėl 2 kartų, išvirk dvigubai tiek, kiek reikia del vieno karto, kad nesunaudoti už dyką laiko ir kuro.

AVIŽINIŲ MILTŲ PUDINGAI.

Pabandyk, kuomet turi lengvus pietus arba vakarienę.

Avižinė "Betty."

Rudas Pudingas.

2 puoduku išvirtų avižinių miltų	2 puoduku išvirintų avižinių miltų
4 obuolius smulkiai supiaustytus	$\frac{1}{2}$ puoduko "molasses"
$\frac{1}{2}$ puoduko rozinkų	$\frac{1}{2}$ puoduko rozinkų
$\frac{1}{2}$ puoduko cukraus	
$\frac{1}{4}$ šaukštuko cinamunų	

Sumaišyk ir virk pusę valandos. Paduok karštą arba šaltą. Džiovintus arba šviežius fruktus (vaisius), ar sutrintus pinacius (peanuts) galima vartot vieton obuolių. Užtenka del 5 žmonių.

ŠKOTŲ SRIUBA.

Su duona ir "desertu" yra užtektinai del užkandžio ir vakarienės.

$2\frac{1}{2}$ kvortų vandens	2 cibulius (svogūnus) suriektus
$1\frac{1}{4}$ puoduko avižų	
5 bulves, smulkiai supiaustytas	2 šaukštu miltų
	2 šaukštu taukų

Užvirk vandenį ir pridėk avižas, bulves ir cibulius, $\frac{3}{2}$ šaukšto druskos, ir $\frac{1}{2}$ šaukštuko pipirų. Viryk pusę valandos. Kepink miltus ir taukus skauradaitėje, pakolei parus, ir pridėk prie sriubos. Viryk pakolei bus tiršta. Vienas puodukas tomačių pagerina skonį. Gana del 5 žmonių.

AVIŽINĖ DUONA.

Gardī su valgiais — pamėgink.

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 1 puoduką pieno ar vandens | $\frac{1}{3}$ mielių šmotelio (yeast) |
| 1 šaukštuką druskos | cake) |
| $2\frac{1}{2}$ puoduku kvietinių miltų | 1 puoduką avižų (rolled oats) |

Pašildyk vandenį ar pieną, pridėk druską ir užpilk ant avižų, šaldyk pusę valandos, pridėk mieles, sumaišytas su $\frac{1}{4}$ puoduko šilto vandens, ir miltus. Išminkyk ir leisk iškilti pakol bus du kartus didesnė. Vėl išminkyk ir leisk kilti blėtoje, pakol bus du kartus didesnė. Kepk vidutiniai karštame pečiuje 50 minutų. Padaro vieną kepalą sveriantį $1\frac{1}{4}$ svarų.

SPAISYTI AVIŽINIAI PYRAGAIČIAI.

Visa šeimyna mėgks šituos pyragaičius, ir jie lengvai padaromi.

- | | |
|---|---------------------------------------|
| $1\frac{1}{2}$ puodukų miltų | $\frac{1}{4}$ šaukštuko sodos |
| $\frac{1}{2}$ puoduko išvinto "oatmeal" | $\frac{1}{2}$ šaukštuko baking powder |
| $\frac{1}{4}$ puoduko cukraus | $\frac{1}{2}$ šaukštuko cinamonų |
| $\frac{1}{4}$ puoduko rozinkų | 3 šaukštus taukų |
| $\frac{1}{4}$ puoduko molasses | —o— |

Pašildyk molasses ir taukus iki virti pradės. Sumaišyk su kitais daiktais. Kepk mažose pyragaičių blėtose (muffin pans) 30 minutų. Šis surašas padaro 12 pyragaičių.

Nepaprastai traškios, skanios ir pigios yra

ŠKOTISKOS AVIŽŲ KREKĖS.

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| 2 puoduku avižų (rolled oats) | $1\frac{1}{2}$ šaukštų taukų |
| $\frac{1}{4}$ puoduko pieno | $\frac{1}{4}$ šaukštuko sodos |
| $\frac{1}{4}$ puoduko "molasses" | 1 šaukštuką druskos |

Sutrink avižas ir sumaišyk su kitais daiktais. Iškočiok plonai ir išpiaustyk į keturkampius šmotus. Kepk vidutiniai karštame pečiuje 20 minutų. Šitas surašas padaro 3 tuzinus krekų.

Vieton mėsos iškepk šitą valgį savo šeimynai:

IŠKEPTI AVIŽINIAI MILTAI SU RIEŠUTAIS.

- | | |
|--|----------------------------------|
| 2 puoduku išvirtų avižinių miltų (oatmeal) | 1 šaukštuką acto (uksuso) |
| 1 puoduką sutrintų "peanuts" | $\frac{1}{4}$ šaukštuko pipirų |
| $\frac{1}{2}$ puoduko pieno | $2\frac{1}{2}$ šaukštuku druskos |

Sumaišyk ir kepk ištaukuotoje blėtoje 15 minutų. Šitas yra užtektinai del 5 žmonių.

Avižiniai miltai = oatmeal = yra geras, pigus, ir maistingas valgis.

OATMEAL BREAD.

Is delicious with all meals — try it.

1 cup of milk or water	2½ cups wheat flour
1 teaspoon salt.	⅓ yeast cake
	1 cup rolled oats

Scald the liquid, add salt and pour over the oats, cool half an hour, add the yeast mixed with ¼ cup lukewarm water, and the flour. Knead and let rise until double the size. Knead again and let rise in the pan until the size is doubled. Bake in a moderate oven for 50 minutes. Make one loaf weighing 1½ lbs.

SPICED OATMEAL CAKES.

The whole family will like these, and they are easily made.

1½ cups flour	¼ teaspoon soda
½ cup cooked oatmeal	½ teaspoon baking powder
¼ cup sugar	½ teaspoon cinnamon
¼ cup raisins	3 tablespoons fat
¼ cup molasses	

Heat the molasses and fat to boiling. Mix with all the other materials. Bake in muffin pans 30 minutes. This makes 12 cakes.

Especially crisp and good as well as cheap are

SCOTCH OAT CRACKERS.

2 cups rolled oats	1½ tablespoons fat
¼ cup milk	¼ teaspoon soda
¼ cup molasses	1 teaspoon salt

Grind or crush the oats and mix with the other materials. Roll out in a thin sheet and cut in squares. Bake for 20 minutes in a moderate oven. Makes 3 dozen crackers.

Instead of meat, cook this appetizing dish for your family.

BAKED OATMEAL AND NUTS.

2 cups cooked oatmeal	1 teaspoon vinegar
1 cup crushed peanuts	¼ teaspoon pepper
½ cup milk	2½ teaspoons salt

Mix together and bake in a greased pan 15 minutes. This is enough for five people.

**Oatmeal is a Good, Inexpensive
Nutritious Food**

Do You Know Oatmeal?

Do you know that oatmeal makes delicious pudding and other good things?

Of course, you know it is a good breakfast food, but it is even better fixed up for dinner or supper. It makes:

Excellent Puddings

Wholesome Bread and Cookies

An Appetizing Soup for a Cold Day

A Baked Dish for Dinner in Place of Meat

To cook oatmeal, stir slowly $2\frac{1}{2}$ cups of rolled oats into five cups of boiling water which has in it $2\frac{1}{2}$ teaspoons of salt. Cook for one hour or over night in a double boiler or fireless cooker. This will serve five people. If you want it for two meals, cook twice the amount to save time and fuel.

OATMEAL PUDDING.

Try one when you have a light dinner or supper.

Oatmeal Betty

2 cups cooked oatmeal
4 apples cut up small
 $\frac{1}{2}$ cup raisins
 $\frac{1}{2}$ cup sugar
 $\frac{1}{2}$ cup raisins

Brown Pudding.

$\frac{1}{4}$ teaspoon cinnamon
2 cups cooked oatmeal
 $\frac{1}{2}$ cup molasses

Mix and bake for one-half hour. Serve hot or cold. Any dried or fresh fruits, dates, or ground peanuts may be used instead of apples. Either will serve five people.

SCOTCH SOUP.

With Bread and Dessert it is enough for lunch or supper.

$2\frac{1}{2}$ quarts water	2 onions, sliced
$1\frac{1}{4}$ cups rolled oats	2 tablespoons flour
5 potatoes cut in small pieces	2 tablespoons fat

Boil the water and add the oatmeal, potato, and onion, $\frac{1}{2}$ tablespoon of salt and $\frac{1}{2}$ teaspoon pepper. Cook for one-half hour. Brown the flour with the fat and add to the soup. Cook until thick. One cup of tomato adds to the flavor. Serves 5 people.